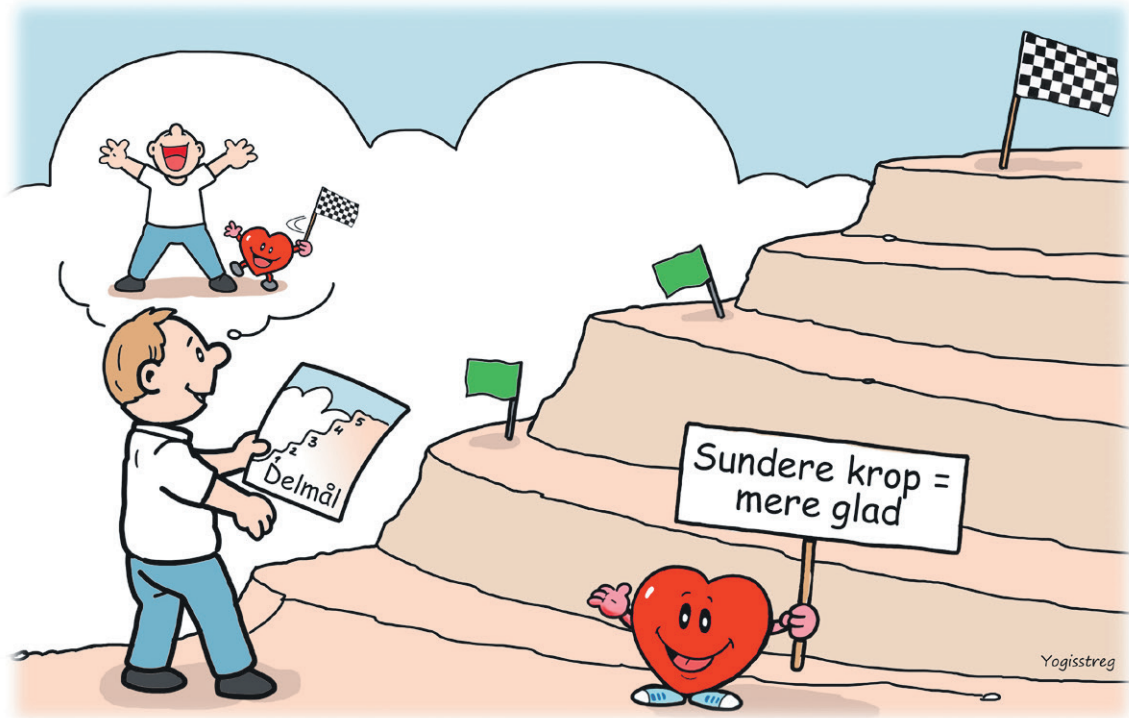




Små skridt og delmål



Når vi taler om sundhed, så ved vi, at når nye sunde vaner skal integreres, er det særdeles vigtigt med delmål og samtidig vigtigt at vide, hvordan du takler dine gamle triggere.

Delmål

Hvis du gerne vil lykkes med en sundere livsstil, så har det stor betydning for resultatet, at du laver et mål men med mindre og overskuelige delmål. Så er det nemmere at holde ved. Forestil dig, at dit mål er at bestige Mount Everest, løbe en maraton eller tabe 20 kg.

Hvis vi bliver i billedet af, at du skal bestige Mount Everest, bør du lave dig nogle delmål, hvor du f.eks. giver dig selv lov til at nyde udsigten og være lidt "selvfed" over, at du allerede er kommet til Camp 1 ud af 5, inden du rammer toppen og herved målet. Hvor lang tid du bliver stående på Camp 1, er ikke så afgørende, men derimod betydeligt at du ikke går tilbage, men finder fodfæste og afsæt til næste etape.

Triggere

Hvis du gerne vil spise mindre usundt, så kan du overveje, hvordan du undgår at blive fristet. Det kan være synet eller duften af kager, der trigger dig. Hvis du for eksempel er på tankstationen for at tanke og betale, og du ved, at kagerne ligger ved siden af kasseapparatet, så kan du bevidst vælge at betale ved standen, så du ikke trigger den gamle vane. Herved vil du langsomt afvænne dig en gammel vane og tilvænne dig en ny.